



Pick Your Path to Health

Vacunas Para la Mujer

Las vacunas no son solamente para los niños. Sabía usted que alrededor de 70,000 adultos mueren cada año en éste país a causa de enfermedades que pueden ser evitadas por las vacunas?

Lamentablemente la comunidad Latina tiene un bajo porcentaje de vacunación. Las mujeres, en particular, no se están beneficiando de las vacunas. Por ejemplo, entre los adultos que reportaron haber recibido la vacuna contra el tétano durante los últimos diez años, el porcentaje de mujeres fue menor al de los hombres.

Además, entre los adultos de 65 años en adelante, los latinos son uno de dos grupos étnicos que menos reciben la vacuna contra el tétano.

La vacuna contra el tétano es importante para la mujer latina que trabaja haciendo quehaceres domésticos porque están más propensas a cortarse al trabajar con cuchillos o lavando platos. Las personas que trabajan en cocinas y restaurantes también están en alto riesgo de contraer la hepatitis A.

Pero no es tarde para vacunarse. Considere que las vacunas son reconocidas como una de las formas más fáciles, efectivas, y económicas de mantenerse saludable.

Como mujer, que pasa mucho tiempo cuidando y protegiendo la salud de su familia, es importante que tome ventaja de la protección que le ofrecen las vacunas contra muchas enfermedades mortales como la neumonía, pulmonía e influenza (comunmente conocida como la gripe o el "flu"), y la gripe ocupa el sexto lugar de causa de muerte entre los Latinos.

Cuando se trata de la salud, "las mujeres Latinas tienen mucha fé en Dios," explica María Gómez-Murphy, Directora de The Way of the Heart: The Promotora Institute localizado en Nogales, Arizona y Méjico. Cuando una mujer se entera que tiene una enfermedad seria, ella muchas veces cree que ésta es la voluntad de Dios, dice Gómez-Murphy.

Es importante prevenir las enfermedades ya que los adultos son cien veces más propensos que los niños a morir de las enfermedades que pueden ser prevenidas por las vacunas.

El vacunarse puede salvarle la vida, especialmente si usted sufre de alguna enfermedad seria. Las personas que sufren de diabetes, por ejemplo, son tres veces más propensas a morir de la gripe y neumonía. Los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades, también conocidos por sus siglas en inglés como la CDC, reportan que alrededor de la mitad de estas personas que sufren de la diabetes no recibieron la vacuna contra la gripe en años recientes. Esta vacuna es importante ya que la diabetes es la cuarta causa de muerte en las mujeres latinas y la quinta causa de muerte entre los latinos en general.

¿Cómo debo protegerme?

Haga una consulta con una clínica comunitaria o con su médico para hablar sobre las vacunas que usted necesita. Mientras tanto, aquí le ofrecemos una lista de algunas vacunas que ayudan a prevenir enfermedades en los adultos.

Influenza (conocida como la gripe o "flu"): La vacuna contra la gripe se la recomienda cada otoño a todas las personas mayores de 50, a todas aquellas personas que sufren de enfermedades crónicas, y a todos los adultos que quieren reducir la probabilidad de adquirir influenza. Aunque la vacuna no siempre ayuda a prevenir la gripe en las personas mayores o en estado de salud delicado, si ayuda a evitar la gripe grave, la hospitalización y la muerte a causa de esta enfermedad contagiosa. Si contrae la gripe, ésta será mucho más leve. De 1997 a 1998, solamente el 51 por ciento de los latinos mayores de 65 años recibieron esta vacuna.

Neumococco (que causa neumonía): Esta vacuna se recomienda para personas mayores de 65 años y para todos aquellos que sufren de enfermedades crónicas. Si usted sufre de alguna enfermedad seria como la diabetes, usted es tres veces más propensa a morir de neumonía. Pocas mujeres mayores de 65 años han recibido esta vacuna y solamente el 19 por ciento de las mujeres latinas la han recibido.

Tétano y difteria: Toda persona necesita tres vacunas contra el tétano y difteria y un refuerzo de la vacuna cada diez años.

Sarampión, parotiditis (paperas), y rubeola: Se recomienda por lo menos una dosis de esta vacuna para prevenir estas enfermedades. Dos dosis de la vacuna se recomiendan si usted está en la universidad, si trabaja en el sector salud, o si viaja a otros países. También se recomienda esta vacuna para las mujeres que están en edad de tener hijos ya que la rubeola puede causar enfermedades serias al feto.

Varicella: Esta vacuna se recomienda para todos aquellos adultos que no han tenido o no están seguros que la hayan tenido, ya que ésta es mucho más severa en los adultos.

Hepatitis B: La hepatitis B es una condición seria del hígado que es muy contagiosa. La CDC estima que una de cada 20 personas en este país va a adquirir esta infección. Personas en alto riesgo incluyen trabajadores del sector salud que están expuestos a contaminarse con productos sanguíneos, hombres que tienen relaciones sexuales con otros hombres, personas que tienen múltiples parejas sexuales, personas contagiadas de alguna enfermedad sexual, personas que se inyectan drogas, y personas que viajan a países que exhiben alto nivel de la hepatitis B. Para todas estas personas, la vacuna contra la hepatitis B es una necesidad y no una opción.

Hepatitis A: La hepatitis A es una condición seria del hígado que puede ser prevenida con una vacuna que se da en dos dosis y es recomendada para todos los adultos, en particular para personas que trabajan en cocinas y restaurantes y aquellas personas que viajan a otros países con alto riesgo de infección.

Pasos a seguir

- Para mayor información sobre las vacunas y para obtener información sobre los lugares en su comunidad que ofrecen vacunas, llame al Programa Nacional de Vacunación de la CDC a la línea gratuita al 1-800-232-0233 en español ó al 1-800-232-2522 en inglés.
- Mantenga un record de vacunas para cada persona que vive en su casa. En esta libreta su doctor anotará todas las vacunas que la persona ha recibido y le ayudará a determinar que refuerzos de vacunas necesita a tiempo.
- La Immunization Action Coalition provee información en español e inglés por medio de la Internet. Visite la página Internet en la dirección www.immunize.org.

Permita que las vacunas lo mantengan saludable.

Escoja Su Camino Hacia la Salud, es una campaña nacional de salud de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Para mayor información sobre la campaña o para suscribirse a un "listserv" para recibir un mensaje semanalmente con detalles para mejorar su salud, llámenos gratuitamente

a la línea bilingüe al 1-800-994-WOMAN. También puede visitar el Centro de Información Nacional de Salud para la Mujer por medio de la página Internet en la dirección www.4woman.gov